

Miten ruoka-arki sujuu?

Pienet muutokset syömisessä voivat kertoa, että tukea tarvitaan.



Huoli voi herätä, jos:



Syöminen vähenee
Ruoka ei maistu



Paino muuttuu
Ilman selvää syytä



Kaupassa käynti vaikeutuu
Ruoan ostaminen hankalaa



Elämäntilanne muuttuu
Sairaus, kaatuminen, suru



Raha-asiat huolettavat

Näin otat puheeksi



Ota asia esiin arjen lomassa

- Kysy ihan tavallisesti: Mitä olet viime aikoina syönyt?
- Voit jakaa omankin kokemuksen: Minullakin jää joskus ruoka väliin tai oletko kokeillut tämmöstä?



Kuuntele rauhassa, älä kiirehdi neuvomaan



Tarjoa mahdollisuuksien mukaan apua, jos sopii

- Käydäänkö yhdessä kaupassa?
- Syödäänkö yhdessä?
- Etsitäänkö apua tähän yhdessä?



Pidä asia mielessä, etene pienin askelin

- Kaiken ei tarvitse ratketa kerralla



Tarvitsetko tukea?

Pirkanmaan hyvinvointialue tukee sinua arjessa

LähiTori Sastamala
050 550 1164
040 191 2773

Lääkärien ja hoitajien vastaanotto
03 311 68180

Digiklinikka
Avoinna joka päivä 8-22

Katso myös
Gery.fi
ruoka-apu.fi
pirha.fi



Et ole yksin. Pienikin apu voi tehdä arjesta helpompaa.

SASTAMALA
sopivasti sykettä

Tämä keskustelun herättelijä on tarkoitettu avuksi tilanteisiin, joissa arjessa herää huoli läheisen tai kaverin arkiruokailusta ja asia halutaan ottaa puheeksi.

Tämä ei ole tarkoitettu ammattilaiselle eikä viralliseen arviointiin, vaan arjen ruokailusta keskustelun tueksi.

Vinkit ovat syntyneet Sastamalan kaatumisen ehkäisyn työpajoissa, joissa mukana työstämässä on ollut monialainen joukko: Sastamalan vanhus- ja vammaisneuvoston, Pirkanmaan hyvinvointialueen, järjestöjen, seurakunnan ja Sastamalan kaupungin edustajat.

Vinkit on muotoiltu niin, että ne sopivat arjen kohtaamiseen. Tarkoitus on avata keskustelua ja osoittaa välittämistä. Samalla kannustetaan miettimään pieniä arjen tekoja, joilla voidaan tuoda hyviä muutoksia arkiruokailuun ja ehkäistä kaatumisia. Lisäksi halutaan herättää ikääntyneitä pohtimaan ravitsemusta.

SASTAMALA